

高等学校 令和5年度（1学年用） 教科 保健体育 科目 体育

教科：保健体育 科目：体育

単位数：2 単位

対象学年組：第4学年 A組～D組

教科担当者：（AB組 CD組：横溝・蛭間・細川）

使用教科書：（現代高等保健体育

）

教科 保健体育 の目標：

【知識及び技能】 各種の運動の特性に応じた技能等及び社会生活における健康・安全について理解するとともに、技能を身に付けるようにする。

【思考力、判断力、表現力等】 運動や健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。

【学びに向かう力、人間性等】 生涯にわたって継続して運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

科目 体育 の目標：

【知識及び技能】	【思考力、判断力、表現力等】	【学びに向かう力、人間性等】
運動の合理的、計画的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを深く味わい、生涯にわたって運動を豊かに継続することができるようにするため、運動の多様性や体力の必要性について理解するとともに、それらの技能を身に付けるようにする。	生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。	運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画する、一人一人の違いを大切にしようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養う。

単元の具体的な指導目標	指導項目・内容	評価規準	知	思	態	配当 時数
単元（バレーボール） 【知識及び技能】 役割に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防をすることができるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 攻防などの自己やチームの課題を	・基礎練習（アンダー、オーバー） ・スパイク練習 ・サーブ練習 ・ミニゲーム ・試合 ・学習カード ・一人1台端末の活用	【知識・技能】 ①サーブではボールをねらった場所に打つことができる。②攻撃につなげるための次のプレイをしやすい高さや位置にボールを上げることができる。 ③ラリーの中で、味方の動きに合わせてコート上の空いている場所をカバーすることができる。	○	○	○	10
単元（ソフトボール） 【知識及び技能】 安定したバット操作と走塁での攻撃、ボール操作と連携した守備などによって攻防をすることができるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 攻防などの自己やチームの課題を	・キャッチボール ・Tバッティング ・フリーバッティング ・ノック ・試合 ・学習カード ・一人1台端末の活用 等	【知識・技能】 ①戦術や作戦に応じて、技能をゲーム中に適切に発揮することが攻防のポイントであることを理解している。②練習やゲーム中の技能を観察したり分析したりするには、自己観察や他者観察などの方法があることを理解している。③打球や守備の状況に応じた塁の回り方で、塁を進んだり戻ったりすることができる。	○	○	○	10
単元（ミニテニス） 【知識及び技能】 役割に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防をすることができるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 攻防などの自己やチームの課題を	・基本グリップ ・フォアハンド ・バックハンド ・サーブ&サーブスリター ・ボレー&スマッシュ ・ロブ&ドロップ ・試合 ・学習カード ・一人1台端末の活用	【知識・技能】 ①戦術や作戦に応じて、技能をゲーム中に適切に発揮することが攻防のポイントであることを理解している。 ②練習やゲーム中の技能を観察したり分析したりするには、自己観察や他者観察などの方法があることを理解している。③サーブでは、ボールをねらった場所に打つことができ	○	○	○	10
単元（体育理論） 【知識及び技能】 スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について理解することができるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について、課題を発	①スポーツの歴史的発展と多様な変化について ②現代のスポーツの意義や価値について ③スポーツの経済的効果と高潔さについて。 ④スポーツが環境や社会にもたらす影響について	【知識・技能】 ①スポーツの歴史的発展と多様な変化について理解している。 ②現代のスポーツの意義や価値について理解している。 ③スポーツの経済的効果と高潔さについて理解している。 ④スポーツが環境や社会にもたらす影響につ	○	○	○	3
単元（体づくり運動） 【知識及び運動】 ・定期的、計画的に運動を継続することは、心身の健康、健康や体力の保持増進につながる意義があることを理解できるようにする。 ・運動を安全に行うには、関節への負荷がかかりすぎないようにする	・一人1台端末の活用 等	【知識・運動】 ・定期的、計画的に運動を継続することは、心身の健康、健康や体力の保持増進につながる意義があることを理解している。 ・運動を安全に行うには、関節への負荷がかかりすぎないようにすることや軽い運動から始めるなど、徐々に筋肉を温めてから行うことを理解している。	○	○	○	4
単元（水泳） 【知識及び技能】 記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、体力の高め方や運動観察の方法などを理解するとともに、効率的に泳ぐことができるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】	・手の動きの練習（呼吸も含む） ・足の動きの練習（呼吸も含む） ・ブルとキックのタイミングを合わせた練習（呼吸も含む） ・スタート練習 ・学習カード ・一人1台端末の活用	【知識・技能】 ①水泳の各種目で用いられる技術の名称があり、それぞれの技術には、効率的に泳ぐためのポイントがあることを理解している。②泳法と関連させた補助運動や部分練習を繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができる。③自己の動きや仲間の動き方を分析するには、自己観	○	○	○	8
単元（ソフトボール） 【知識及び技能】 安定したバット操作と走塁での攻撃、ボール操作と連携した守備などによって攻防をすることができるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 攻防などの自己やチームの課題を	・キャッチボール ・Tバッティング ・フリーバッティング ・ノック ・試合 ・学習カード ・一人1台端末の活用 等	【知識・技能】 ①戦術や作戦に応じて、技能をゲーム中に適切に発揮することが攻防のポイントであることを理解している。②練習やゲーム中の技能を観察したり分析したりするには、自己観察や他者観察などの方法があることを理解している。③打球や守備の状況に応じた塁の回り方で、塁を進んだり戻ったりすることができる。	○	○	○	10
単元（ミニテニス） 【知識及び技能】 役割に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防をすることができるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 攻防などの自己やチームの課題を	・基本グリップ ・フォアハンド ・バックハンド ・サーブ&サーブスリター ・ボレー&スマッシュ ・ロブ&ドロップ ・試合 ・学習カード ・一人1台端末の活用	【知識・技能】 ①戦術や作戦に応じて、技能をゲーム中に適切に発揮することが攻防のポイントであることを理解している。 ②練習やゲーム中の技能を観察したり分析したりするには、自己観察や他者観察などの方法があることを理解している。③サーブでは、ボールをねらった場所に打つことができ	○	○	○	10

2 学 期	単元（バスケットボール） <b>【知識及び技能】</b> 安定したボール操作と空間を作りだすなどの動きによってゴール前への侵入などから攻防をすることができるようになる。 <b>【思考力、判断力、表現力等】</b> 攻防などの自己やチームの課題を	<ul style="list-style-type: none"> <li>・基礎練習 (ハンドリング、ドリブル、ピボット、パス、キャッチ、シュート)</li> <li>・1対1</li> <li>・2対1</li> <li>・3対2</li> <li>・試合</li> <li>・学習カード</li> <li>・一人1台端末の活用</li> </ul>	<b>【知識・技能】</b> ①種目の特性や成り立ちを理解し取り組むことができる②シュート、パス、ドリブルなどの安定したボール操作を身につけることができた③空間に走り込むなどの動きで、ゲームをすることができた④味方が受けやすいパスやいろいろなシュートなど、状況に応じたボール操作でゲームすることができた。④自	○	○	○	10
	単元（体育理論） <b>【知識及び技能】</b> スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について理解することができるようする。 <b>【思考力、判断力、表現力等】</b> スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について、課題を発	①スポーツの歴史的発展と多様な変化について ②現代のスポーツの意義や価値について ③スポーツの経済的効果と高潔さについて。 ④スポーツが環境や社会にもたらす影響について	<b>【知識・技能】</b> ①スポーツの歴史的発展と多様な変化について理解している。②現代のスポーツの意義や価値について理解している。③スポーツの経済的効果と高潔さについて理解している。 ④スポーツが環境や社会にもたらす影響について理解している。 <b>【思考・判断・表現】</b>	○	○	○	3
	単元（体づくり運動） <b>【知識及び運動】</b> ・定期的、計画的に運動を継続することは、心身の健康、健康や体力の保持増進につながる意義があることを理解できるようにする。 ・運動を安全に行うには、関節への負荷がかかりすぎないようにす	・一人1台端末の活用 等	<b>【知識・運動】</b> ・定期的、計画的に運動を継続することは、心身の健康、健康や体力の保持増進につながる意義があることを理解している。 ・運動を安全に行うには、関節への負荷がかかりすぎないようにすることや軽い運動から始めるなど、徐々に筋肉を温めてから行うことを理解している。	○	○	○	4
	単元（陸上競技）長距離 <b>【知識及び技能】</b> 自己に適したペースを維持して走ることができるようにする。 <b>【思考力、判断力、表現力等】</b> 動きなどの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するととも	<ul style="list-style-type: none"> <li>・LSD</li> <li>・シャトルラン</li> <li>・1000m・1500m</li> <li>・2000m・3000m</li> <li>・5000m・7000m (駒沢公園)</li> <li>・学習カード</li> <li>・一人1台端末の活用</li> </ul>	<b>【知識・技能】</b> ①技術と関連させた運動や練習を繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができる。②自己の動きや仲間の動き方を分析するには、自己観察や他者観察などの方法がある事を理解している。③リズムカルに腕を振り、力みのないフォームで軽快に走ることができることを理	○	○	○	8
							70